

# Diferencias entre el Trastorno Bipolar, la Depresión y la Ansiedad

*"Hola, soy Tristan Miller, y esto es Positivo y Negativo, un podcast sobre la enfermedad mental y las artes."*

El actor y podcaster Tristan Miller presenció el sufrimiento de su padre por un trastorno bipolar, pero cuando le dijo a su doctor que esto podría explicar sus altibajos extremos, su doctor le recetó medicinas para la ansiedad y la depresión y no resultó bien.

*"Y me esforcé todo el mes, pero ese mes estaba más irritable y alevoso, y más cercano a suicidarme que nunca antes."*

Lo que Tristan sentía cuando estaba buscando ayuda para sus cambios severos de ánimo, no es inusual. De dos a 3 por ciento de Americanos, como Tristan, sufren de un trastorno bipolar. Y al igual que Tristan, muchos no son diagnosticados correctamente al inicio. Les dicen que tienen ansiedad o depresión. A veces los síntomas cambian con el tiempo, y lo que empezó como una depresión aislada, más tarde incluye síntomas de manía. Esto es aún más complicado porque muchas personas que tienen un trastorno bipolar también sufren de una forma de ansiedad. Y la ansiedad a veces puede ser confundida por manía, que es parte del trastorno bipolar.

*"El problema es que no es solo ansiedad. No se trata de miedo irracional. Es también un problema de pensamiento."*

En cuanto a la depresión, ésta también es diferente en una persona con un trastorno bipolar. Puede parecer como una depresión clínica mayor, pero los medicamentos más comunes que se usan para el tratamiento de la depresión son los antidepresivos, y estos pueden empeorar los síntomas del trastorno bipolar.

*"Si se receta un antidepresivo, es posible que no responda en cuanto a la depresión. Es posible que cambie a una manía."*

De hecho, no mejorar con antidepresivos con frecuencia es una señal para el diagnóstico de un trastorno bipolar. Otra indicación son señas de episodios maniáticos, el lado elevado o irritable de cambios de estado de ánimo.

*"No se quejan de ser hipomaniacos. Esto es en realidad energizante, las personas logran hacer mucho. Se sienten muy creativas y no es que quieran eliminar esas circunstancias. Pero estar deprimido es tan doloroso. Esto es lo que los hace buscar el tratamiento."*

Si está preocupado que no ha sido diagnosticado correctamente, puede ayudar a que su profesional médico identifique un trastorno bipolar. Primero, debe saber cuán severos y cuánto duran sus síntomas. Asegure de anotar sus síntomas en un diario, para que se lo pueda dar a su profesional médico. Su familia puede ayudarlo a hacer esto.

*"Mi enfermedad principal es el trastorno bipolar crónico."*

Mary Neubauer es una representante de enfermedades mentales que sufre de un trastorno bipolar. Dice que puede tomar tiempo encontrar el medicamento correcto, y en la dosis efectiva. Es por esto que es importante no faltar a las citas con su equipo médico y hacerles saber si algo cambia en cómo se siente.

# Diferencias entre el Trastorno Bipolar, la Depresión y la Ansiedad

*"Para algunas medicinas se necesitan análisis de sangre para saber los niveles, y es muy importante que cheque esos niveles cuando el doctor le indica que es necesario y asegurarse que el nivel que tiene en la sangre es adecuado para su cuerpo, y así saber que el medicamento está surtiendo efecto."*

La psicoterapia también puede ser parte del manejo de un trastorno bipolar. La terapia verbal individual y en familia puede ayudar a reducir tensiones que podrían detonar episodios maníacos o depresivos. Pueden ayudar también los hobbies y otras maneras saludables de enfrentar el estrés y las emociones. Para Christopher Woynar, otro sobreviviente del trastorno bipolar y enfermero registrado, esto significa evitar el consumo de alcohol y en general tratar de vivir más saludablemente.

*"Corro mayor riesgo de tener sentimientos de desesperanza o sentirme deprimido y aislarme. Sabiendo esto, continuo con mi vida, haciendo ejercicio trato de comer lo mejor posible. Aunque me gustan los dulces. Me aseguro de tener un grupo de apoyo. También de tener un pasatiempo es algo que te ayuda a liberar emociones de manera sana."*

El ejercicio regular y dormir suficiente también reduce el estrés, la ansiedad y la depresión cosas que pueden detonar un episodio bipolar. Otras técnicas de relajamiento y reducción de estrés pueden ayudar. La meditación es algo regular en la vida de Mary Neubauer.

*"Me centra en mi día. Me ayuda a estar lista para pensar en mi día y a donde me dirijo. Y puedo ver mi calendario y enfocarme en lo que puede necesitar más energía que otra parte de mi día, que pudiera ser más estresante."*

Hay muchas formas de manejar un trastorno bipolar y tener una vida exitosa, pero antes debe tener el diagnóstico correcto. Trabaje con su profesional de salud mental, sea honesto de sus altas y bajas, para que pueda desarrollar el mejor plan de tratamiento para usted.